



LONG 2025

**MISTRZOSTWA POLSKI
W BIEGU NA ORIENTACJĘ**

CHOCZEWO, 29-30 MARCA



SŁOWO WSTĘPNE

Serdecznie zapraszamy na Mistrzostwa Polski w długodystansowym biegu na orientację, które odbędą się w ostatnią niedzielę marca. To jedno z pierwszych wydarzeń w kalendarzu 2025, stanowiące doskonałą okazję do mocnego otwarcia nowego sezonu. Zanim jednak zawodnicy zmierzą się z wymagającymi trasami popularnego „ultralonga”, zapraszamy na sobotni prolog, który będzie stanowił doskonałe wprowadzenie do rywalizacji. Trasy prologu zostały przygotowane w wyjątkowym,

wydumowym terenie, który nie tylko zachwyci swoją unikalnością, ale również pozwoli uczestnikom zapoznać się z charakterystyką terenu – całkowicie nowego i dotąd niewykorzystywanego w zawodach na orientację. Jesteśmy przekonani, że zarówno sobotni prolog, jak i niedzielne zmagania na długim dystansie dostarczą wielu sportowych emocji i na długo pozostaną w Waszej pamięci.

- Wojtek Dwojak i Jacek Morawski



1/2

WYDMY STILO

Prolog na dystansie średnim
29.03.2025 (sobota)

2/2

LATARNIA STILO

Mistrzostwa Polski w biegu długodystansowym
30.03.2025 (niedziela)



ORGANIZATOR

Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej
ul. Borowska 1-3
50-529 Wrocław

WSPÓŁORGANIZATOR

Polski Związek Orientacji Sportowej
Fundacja Slow Event

ZESPÓŁ

Kierownik Zawodów
Sędzia Główny
Budowa tras
Kontroler PZOS

Wojciech Dwojak
Jacek Morawski
Wojciech Dwojak, Jacek Morawski
Janusz Porzycz

PARTNERZY

Gmina Choczewo
Nadleśnictwo Choczewo
OSP Sasino

KOMISJA I INSTANCJI

Jarosław Bartczak
Karol Galicz
Maria Pabich



RANGA

Sobota
Prolog

Prolog na dystansie średnim, zawody rankingowe, zaliczane do kalendarza RTZ.

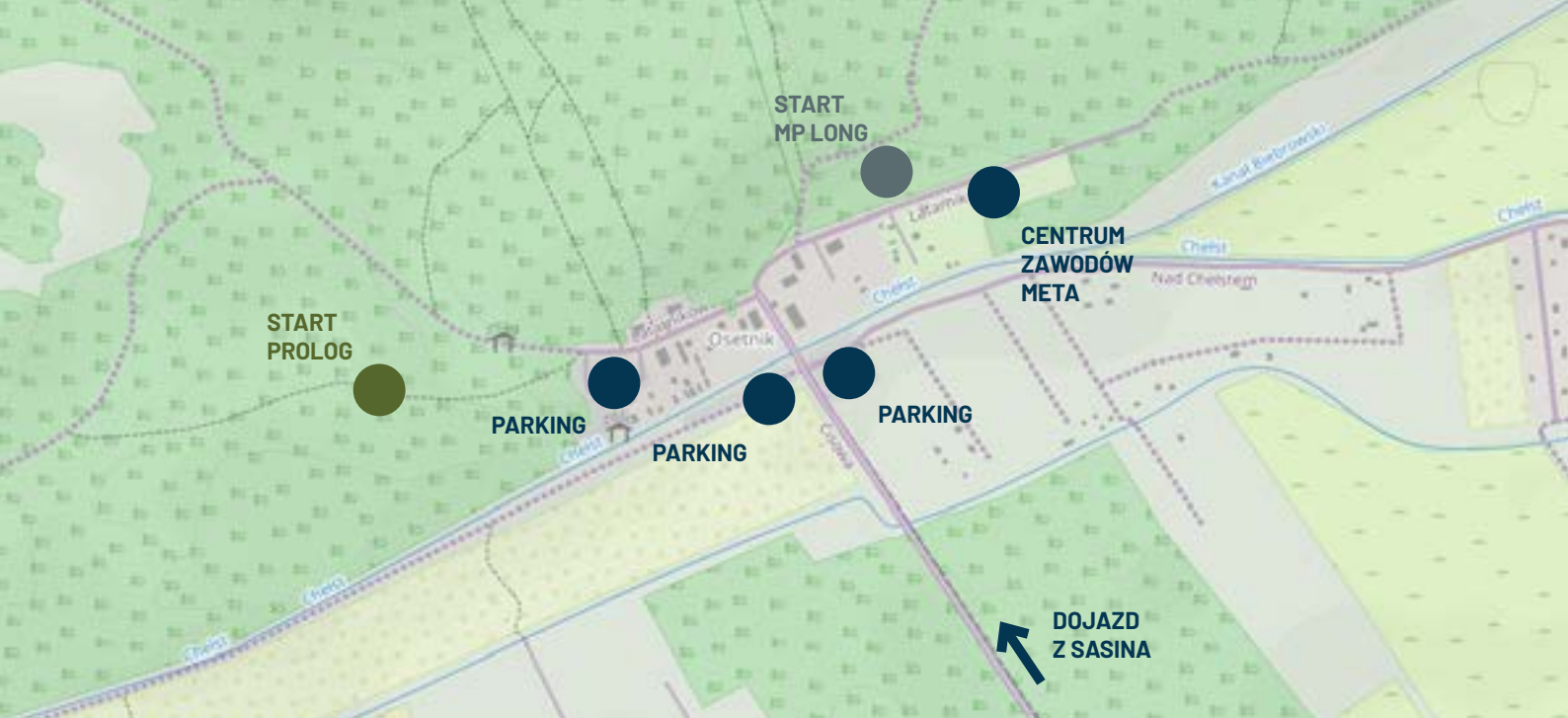
Niedziela
MP
ultralong

Mistrzostwa Polski w długodystansowym biegu na orientację, zawody rankingowe, zaliczane do kalendarza CTZ.

29-30.03.2025



long2025.dzos.pl



CENTRUM ZAWODÓW

PARKING

Centrum Zawodów na obydwie dni zlokalizowane jest na terenie pola biwakowego Camping Stilo. Biuro Zawodów czynne 12:00-18:00 (sobota) oraz 09:00-15:00 (niedziela). GPS: 54.78246, 17.74249

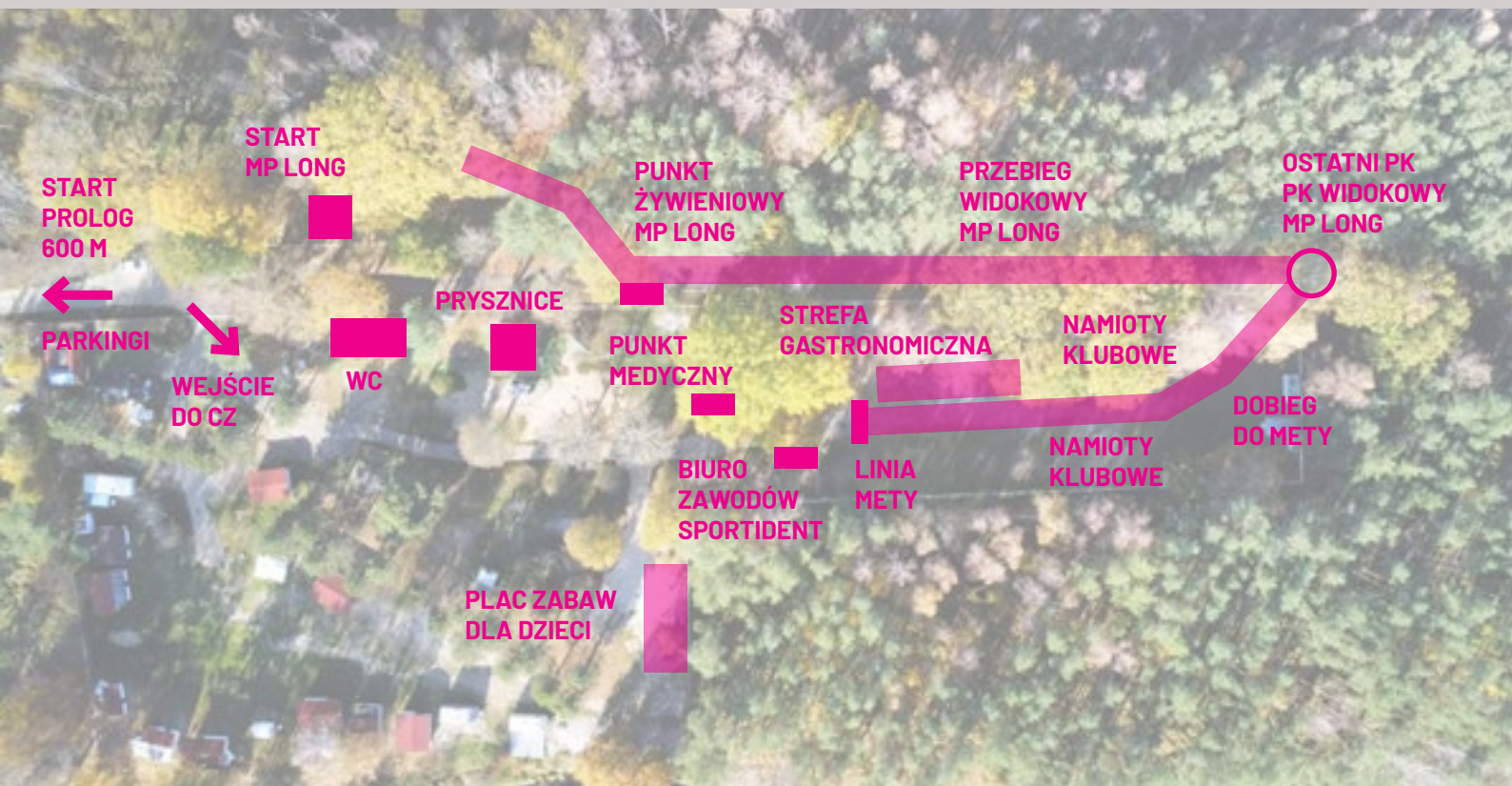
Organizator nie zapewnia parkingu. Rekomendowane miejsca parkingowe (poza sezonem są zwykle bezpłatne) zostały oznaczone na mapie powyżej - odległość około 200-300 m od CZ.

SANITARIATY

Toalety znajdują się wyłącznie w Centrum Zawodów. Dodatkowo w Centrum Zawodów dostępnych będzie kilka kabin prysznicowych z ciepłą wodą.

GASTRONOMIA

W niedzielę w Centrum Zawodów będzie możliwość zjedzenia ciepłego posiłku, który przygotuje lokalne Koło Gospodyń Wiejskich. Zapraszamy!





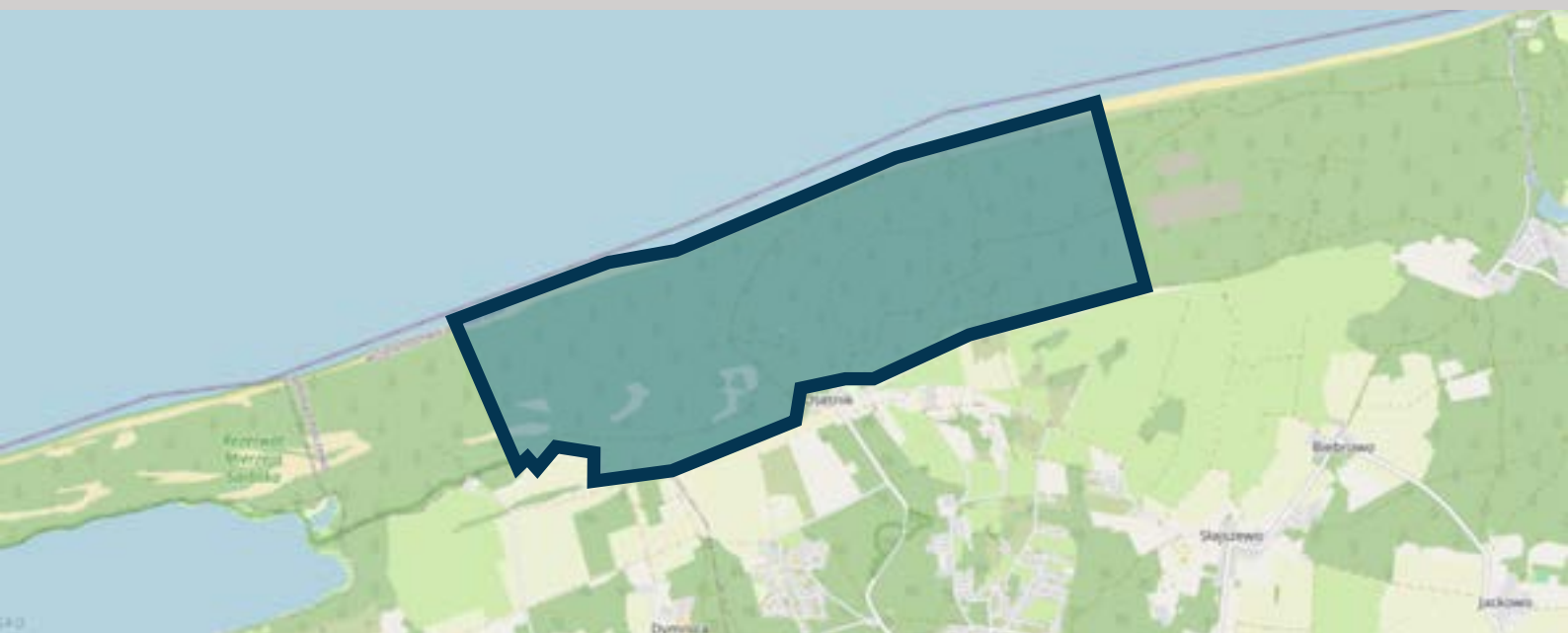
TEREN ZAMKNIĘTY

Teren zamknięty oznaczono na mapie poniżej. Zakazane jest przebywanie na całym terenie zamkniętym - dotyczy to zarówno chodzenia, biegania, jazdy na rowerze lub na nartach, itp. Zabrania się organizacji zawodów w Orientacji Sportowej.

Zawodnicy startujący w Prologu mają prawo przebywać na terenie zamkniętym jedynie w trakcie swojego biegu w sobotę. Prosimy o zachowanie zasad fair play i ograniczenie swojego pobytu w lesie jedynie do pokonania trasy Prologu.

MAPA

Nazwa:	Stilo
Skala:	1:7 500, 1:10 000, 1:15 000
Warstwy:	2,5 m
Autorzy:	Wojciech Dwojak, Jacek Morawski
Aktualność:	marzec 2025
Symbolika:	ISOM 2017-2
Druk:	cyfrowy na papierze syntetycznym
Archiwalne mapy:	brak, teren po raz pierwszy wykorzystany na potrzeby orientacji sportowej



PARAMETRY MAP

Sobota	Format 297x210 mm
Prolog	1:10 000 (KM10-45, Średnia, Ultra, Challenge)
	1:7 500 (KM50-KM80, Rodzinna, Krótka)

Niedziela	Formaty i skale map dla poszczególnych kategorii zostały przedstawione w tabeli z parametrami tras na końcu Biuletynu.
MP	
ultralong	

Mapy będą zbierane na mecie do czasu startu ostatniego zawodnika kategorii sportowych. Po tym czasie możliwy będzie odbiór wcześniej zebranych map.



POTWIERDZANIE PK

Na zawodach wykorzystany będzie elektroniczny system potwierdzania punktów SPORTident. Stacje będą działały w trybie bezdotykowym (AIR+).

OPISY PK

Na mapach oraz w formie papierowej do pobrania na starcie.

KATEGORIE POPULARYZACYJNE

Zawodnicy kategorii popularyzacyjnych nie mają przypisanego czasu startu - startują o dowolnej porze w godzinach funkcjonowania startu.

Zawodników, którzy startują w kategoriach sportowych, a także pokonują trasę popularyzacyjną z dziećmi prosimy o start w kategoriach sportowych w pierwszej kolejności.

START

Sobota
Prolog
Start zlokalizowany w odległości 600 m od Centrum Zawodów. Dojście wyznakowane wstążkami koloru pomarańczowego.

Niedziela
MP
ultralong
Start zlokalizowany w bezpośrednim sąsiedztwie Centrum Zawodów

Podczas Prologu zapewniamy transport ubrań ze startu do Centrum Zawodów. Ubrania będą transportowane do Centrum Zawodów po zakończeniu startu wszystkich zawodników - odbiór przy Biurze Zawodów.



PROCEDURA STARTOWA

SI clear przed boksami startowymi
-3' SI check
-2' opisy punktów kontrolnych
-1' mapy (zawodnik pobiera mapę w momencie usłyszenia sygnału startu)
80-90 m wyznakowanego dobiegu od ostatniego boksu do punktu startu

LIMIT CZASU

Sobota Prolog	120 minut	Niedziela MP ultralong	270 minut
-------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------



WPISOWE

	KM10-14 Rodzinna Krótka	KM16-20 KM65 i starsi Średnia	KM21-60 Challenge Ultra
--	--	--	--

Sobota Prolog	20 zł	30 zł	40 zł
-------------------------	-------	-------	-------

Niedziela MP ultralong	20 zł	45 zł	60 zł
----------------------------------	-------	-------	-------

PŁATNOŚCI

Dolnośląski Związek Orientacji Sportowej
ul. Borowska 1-3
50-529 Wrocław
Nr konta: **87 1160 2202 0000 0002 3017 7716**

W tytule przelewu należy wpisać hasło „LONG” oraz nazwę klubu (imię i nazwisko zawodnika), za który wnoszona jest opłata.

Zapotrzebowanie na faktury prosimy zgłaszać poprzez formularz dostępny na stronie long2025.dzos.pl.

NAGRODY

Medale, dyplomy i upominki dla zawodników miejsc 1-3 Mistrzostw Polski, Mistrzostw Polski Weteranów i Mistrzostw Polski U23. Dyplomy dla zawodników miejsc 4-6 Mistrzostw Polski. W kategoriach Mistrzostw Polski zapraszamy na podium zwycięzcę wraz z trenerem.

W kategoriach popularyzacyjnych nagradzamy jedynie wszystkich uczestników kategorii Rodzinna (dekoracja za obydwie dni w niedzielę).

Ceremonia dekoracji zaplanowana jest na godz. 14:00 w niedzielę, planowana kolejność wyczytywania kategorii: Rodzinna, weterani, juniorzy, U23, seniorzy.

ŚRODOWISKO

Poszanowanie otaczającej nas natury jest niezwykle ważne, dlatego podczas zawodów będziemy starali się jak najbardziej ograniczyć negatywny wpływ naszej imprezy na środowisko, między innymi poprzez minimalizowanie ilości wytwarzanych odpadów oraz zastępowanie plastiku produktami z papieru.



DODATKOWE INFORMACJE

- Organizator zapewnia opiekę medyczną w czasie trwania zawodów.
- Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej.
- Organizator nie ponosi kosztów ubezpieczenia indywidualnego.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie zawodów, jak również ich odwołania ze względu na wystąpienie siły wyższej.

- Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego Biuletynu.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku na stronie long2025.dzos.pl, w mediach społecznościowych organizatora oraz w innych materiałach promocyjnych.
- Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Biuletynu.
- Informacje o zawodach znajdują się na stronie long2025.dzos.pl.





1/2

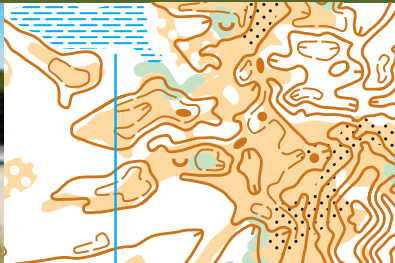
WYDMY STILO

Prolog na dystansie średnim
29.03.2025 (sobota)



PROGRAM

14:00	start
17:30	zakończenie (bez dekoracji)



Sobotni prolog to wyjątkowa okazja, aby poznać specyfikę tego unikalnego, nadmorskiego terenu i znaleźć receptę na skuteczną nawigację przed niedzielnymi Mistrzostwami Polski. Średni dystans, z licznymi punktami kontrolnymi na **piaszczystych wydmach** i częstymi zmianami kierunku, pozwoli Wam w pełni zrozumieć charakterystykę tego terenu. Dynamiczne, a jednocześnie krótkie trasy, będą idealnym przygotowaniem do głównego startu, stanowiąc nieocenioną pomoc w opracowaniu optymalnej strategii na kolejny dzień.

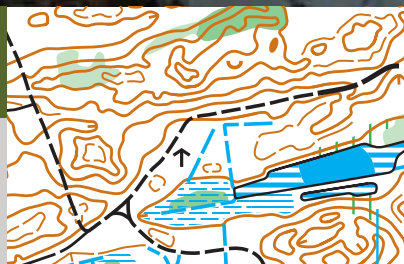
CZ

Camping Stilo
ul. Latarników 5, Sasino
GPS: 54.78246, 17.74249



FORMA

Prolog,
bieg średnidystansowy
ze startu interwałowego



29-30.03.2025



long2025.dzos.pl



2/2

LATARNIA STILO

Mistrzostwa Polski w biegu długodystansowym
30.03.2025 (niedziela)



PROGRAM

10:00

start

14:30

dekoracja



Niedzielne Mistrzostwa Polski to rywalizacja w niezwykle zróżnicowanym terenie **nad samym brzegiem Morza Bałtyckiego**. Trasy poprowadzą Was po technicznej mikrorzeźbie, wydmach, gęstych zaroślach kosodrzewiny oraz przebieżnych lasach ze znacznymi przewyższeniami. Taka mieszanka zweryfikuje Waszą wszechstronność, precyzję nawigacji, a przede wszystkim kondycję, czyniąc ten bieg wymagającym sprawdzianem na najwyższym poziomie. To będzie rywalizacja, która na długo pozostanie w pamięci!

CZ

Camping Stilo

ul. Latarników 5, Sasino
GPS: 54.78246, 17.74249



FORMA

Mistrzostwa Polski,
bieg długodystansowy
ze startu interwałowego



29-30.03.2025



long2025.dzos.pl



WOPODOJE

Podczas niedzielnego startu zawodnicy wszystkich kategorii sportowych będą mogli skorzystać w czasie biegu z oznaczonych na mapie punktów wodopojowych, zlokalizowanych na przebiegach pomiędzy PK. Niektóre z punktów będą funkcjonowały samoobsługowo (stolik z baniakiem z wodą i kranikiem plus kubeczki). Do picia dostępna będzie jedynie woda. Liczba punktów wodopojowych na poszczególnych trasach została przedstawiona w tabeli z parametrami tras na końcu Biuletynu.

PUNKT ŻYWIENIOWY

Większość kategorii będzie miała na trasie przebieg widokowy przez Centrum Zawodów w 40-60% dystansu w zależności od kategorii. Przy przebiegu widokowym zlokalizowany będzie punkt żywieniowy z wodą oraz wysokoenergetycznymi przekąskami. Na punkcie żywieniowym będzie możliwość pozostawienia przed startem własnych napojów.

ZMIANA MAPY

Zawodnicy pokonujący w trakcie biegu przebieg widokowy przez Centrum Zawodów będą dokonywali zmiany mapy. Numeracja punktów na drugiej części trasy będzie kontynuacją numeracji z części pierwszej. Obydwie mapy zawodnicy będą otrzymywali na starcie (dwustronny wydruk map na jednym arkuszu). Na starcie prosimy zwrócić szczególną uwagę na rozpoczęcie nawigacji od właściwej części trasy - oznaczenie ich kolejności cyframi „1” oraz „2” znajdować się będzie na mapach.

Pierwsza część trasy kończyć się będzie na mapie punktem widokowym w Centrum Zawodów (który na drugiej części trasy jest jednocześnie ostatnim punktem), a druga będzie się rozpoczynać przebiegiem widokowym przez Centrum Zawodów.

OZNACZENIA MAP

Wszystkie mapy w kategoriach sportowych na starcie będą podpisane m.in. imieniem i nazwiskiem zawodnika. Przy pobieraniu map w boksie startowym prosimy o sprawdzenie zgodności podpisu pobieranej mapy z własnymi danymi.

Opisane powyżej dodatkowe oznaczenia map oraz oznaczenie obydwu części trasy w kategoriach, gdzie następuje zmiana mapy **mogą nie być na mapach zorientowane do północy**. Tekst tych napisów w niektórych kategoriach będzie obrócony o 90 stopni w stosunku do północy magnetycznej na mapach.

GPS-TRACKING

Podczas zawodów z urządzeniami GPS pobiegą wybrani zawodnicy z kategorii KM21. Lista zawodników biegających z urządzeniami GPS opublikowana zostanie na stronie zawodów. Obowiązkiem zawodników wytypowanych do biegania z odbiornikiem GPS jest pobranie urządzenia ze stanowiska zlokalizowanego w Biurze Zawodów.



PARAMETRY TRAS

	1/2	2/2			
	PROLOG	MP LONG			
	Parametry	Parametry	Mapa	Wodopoje	
K10	☞ 2,1 km ☑ 8 PK ↗ 25 m				K10
K12	☞ 2,3 km ☑ 12 PK ↗ 30 m				K12
K14	☞ 2,9 km ☑ 12 PK ↗ 50 m				K14
K16	☞ 3,2 km ☑ 13 PK ↗ 80 m	☞ 8,2 km ☑ 14 PK ↗ 150 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	3 wodopoje + punkt żywieniowy	K16
K18	☞ 3,4 km ☑ 16 PK ↗ 95 m	☞ 9,9 km ☑ 18 PK ↗ 180 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	5 wodopojów + punkt żywieniowy	K18
K20	☞ 3,5 km ☑ 14 PK ↗ 80 m	☞ 11,5 km ☑ 21 PK ↗ 220 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	K20
K21	☞ 4,1 km ☑ 16 PK ↗ 100 m	☞ 14,8 km ☑ 28 PK ↗ 290 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	K21
K35	☞ 3,0 km ☑ 13 PK ↗ 65 m	☞ 10,3 km ☑ 15 PK ↗ 185 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	K35
K40	☞ 2,8 km ☑ 12 PK ↗ 70 m	☞ 8,9 km ☑ 13 PK ↗ 150 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	5 wodopojów + punkt żywieniowy	K40
K45	☞ 2,8 km ☑ 12 PK ↗ 70 m	☞ 8,2 km ☑ 13 PK ↗ 145 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	4 wodopoje	K45
K50	☞ 2,7 km ☑ 13 PK ↗ 70 m	☞ 7,9 km ☑ 12 PK ↗ 135 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	3 wodopoje	K50



PARAMETRY TRAS

	1/2	2/2			
	PROLOG	MP LONG			
	Parametry	Parametry	Mapa	Wodopoje	
K55	▽ 2,7 km ▣ 13 PK ↗ 70 m	▽ 7,2 km ▣ 12 PK ↗ 110 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	3 wodopoje	K55
K60	▽ 2,7 km ▣ 13 PK ↗ 70 m	▽ 6,7 km ▣ 9 PK ↗ 110 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	3 wodopoje	K60
K65	▽ 2,3 km ▣ 11 PK ↗ 60 m	▽ 5,7 km ▣ 12 PK ↗ 105 m	420x297 mm 1:7 500 e-2,5 m	2 wodopoje	K65
K70	▽ 2,0 km ▣ 9 PK ↗ 40 m	▽ 4,7 km ▣ 9 PK ↗ 85 m	420x297 mm 1:7 500 e-2,5 m	2 wodopoje	K70
K75	▽ 2,0 km ▣ 9 PK ↗ 40 m	▽ 4,1 km ▣ 9 PK ↗ 85 m	420x297 mm 1:7 500 e-2,5 m	2 wodopoje	K75
M10	▽ 2,1 km ▣ 8 PK ↗ 25 m				M10
M12	▽ 2,3 km ▣ 12 PK ↗ 30 m				M12
M14	▽ 3,3 km ▣ 14 PK ↗ 60 m				M14
M16	▽ 4,0 km ▣ 17 PK ↗ 105 m	▽ 11,3 km ▣ 22 PK ↗ 225 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	4 wodopoje + punkt żywieniowy	M16
M18	▽ 4,1 km ▣ 16 PK ↗ 100 m	▽ 15,1 km ▣ 28 PK ↗ 305 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	M18
M20	▽ 4,1 km ▣ 16 PK ↗ 90 m	▽ 17,1 km ▣ 28 PK ↗ 315 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	M20



PARAMETRY TRAS

	1/2	2/2			
	PROLOG	MP LONG			
	Parametry	Parametry	Mapa	Wodopoje	
M21	☞ 5,1 km ☑ 22 PK ↗ 130 m	☞ 25,0 km ☑ 43 PK ↗ 465 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	8 wodopojów + punkt żywieniowy	M21
M35	☞ 4,1 km ☑ 16 PK ↗ 90 m	☞ 16,4 km ☑ 29 PK ↗ 315 m	297x210 mm 1:15 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	M35
M40	☞ 4,0 km ☑ 16 PK ↗ 95 m	☞ 14,6 km ☑ 27 PK ↗ 265 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	M40
M45	☞ 3,9 km ☑ 15 PK ↗ 90 m	☞ 13,9 km ☑ 20 PK ↗ 230 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	M45
M50	☞ 3,8 km ☑ 17 PK ↗ 100 m	☞ 11,3 km ☑ 20 PK ↗ 185 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	6 wodopojów + punkt żywieniowy	M50
M55	☞ 3,5 km ☑ 14 PK ↗ 80 m	☞ 10,8 km ☑ 16 PK ↗ 190 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	5 wodopojów + punkt żywieniowy	M55
M60	☞ 3,2 km ☑ 13 PK ↗ 80 m	☞ 9,3 km ☑ 16 PK ↗ 155 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m	5 wodopojów + punkt żywieniowy	M60
M65	☞ 3,0 km ☑ 13 PK ↗ 65 m	☞ 8,8 km ☑ 16 PK ↗ 150 m	420x297 mm 1:7 500 e-2,5 m	4 wodopoje	M65
M70	☞ 2,3 km ☑ 11 PK ↗ 60 m	☞ 8,1 km ☑ 13 PK ↗ 145 m	420x297 mm 1:7 500 e-2,5 m	4 wodopoje	M70
M75	☞ 2,3 km ☑ 11 PK ↗ 60 m	☞ 6,6 km ☑ 13 PK ↗ 110 m	420x297 mm 1:7 500 e-2,5 m	3 wodopoje	M75
M80	☞ 2,0 km ☑ 9 PK ↗ 40 m	☞ 5,1 km ☑ 8 PK ↗ 80 m	420x297 mm 1:7 500 e-2,5 m	2 wodopoje	M80



PARAMETRY TRAS

	1/2	2/2			
	PROLOG	MP LONG			
	Parametry	Parametry	Mapa	Wodopoje	
RODZINNA	 2,0 km  8 PK  25 m	 1,7 km  5 PK  25 m	297x210 mm 1:7 500 e-2,5 m		RODZINNA
KRÓTKA	 2,3 km  13 PK  25 m	 2,2 km  9 PK  55 m	297x210 mm 1:7 500 e-2,5 m		KRÓTKA
ŚREDNIA	 3,5 km  15 PK  80 m	 3,7 km  9 PK  75 m	297x210 mm 1:10 000 e-2,5 m		ŚREDNIA
CHALLENGE	 3,4 km  14 PK  85 m	 4,8 km  13 PK  95 m	297x210 mm 1:10 000 e-2,5 m		CHALLENGE
ULTRA	 4,3 km  19 PK  110 m	 6,9 km  13 PK  120 m	420x297 mm 1:10 000 e-2,5 m		ULTRA

SPONSOR



PARTNERZY



MAZURY CUP...→

2025 JELENIOWO

1/3

ZIMNA WODA

bieg średniodystansowy
4.07.2025

2/3

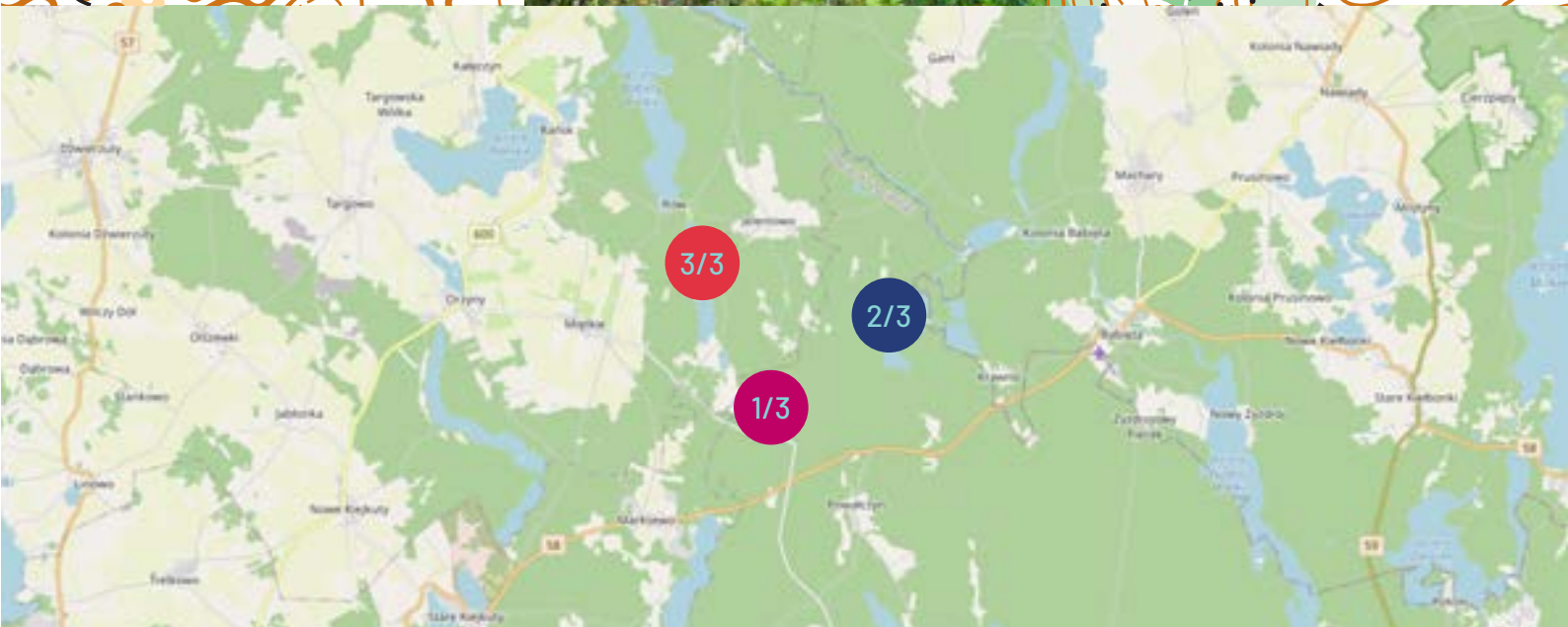
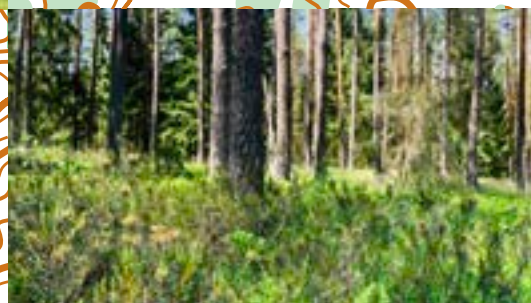
JEZIORO KRAWNO

bieg klasyczny
5.07.2025

3/3

JEZIORO SŁUPEK

bieg pościgowy
6.07.2025



4-6.07.2025

MAZURY
CUP...→

mazurycup.pl

Sudety Cup

2025

Góry Sowie
Souř hory

1/4

Sokolica

bieg średniodystansowy
31.07.2025

2/4

Wielka Sowa

bieg klasyczny
1.08.2025

3/4

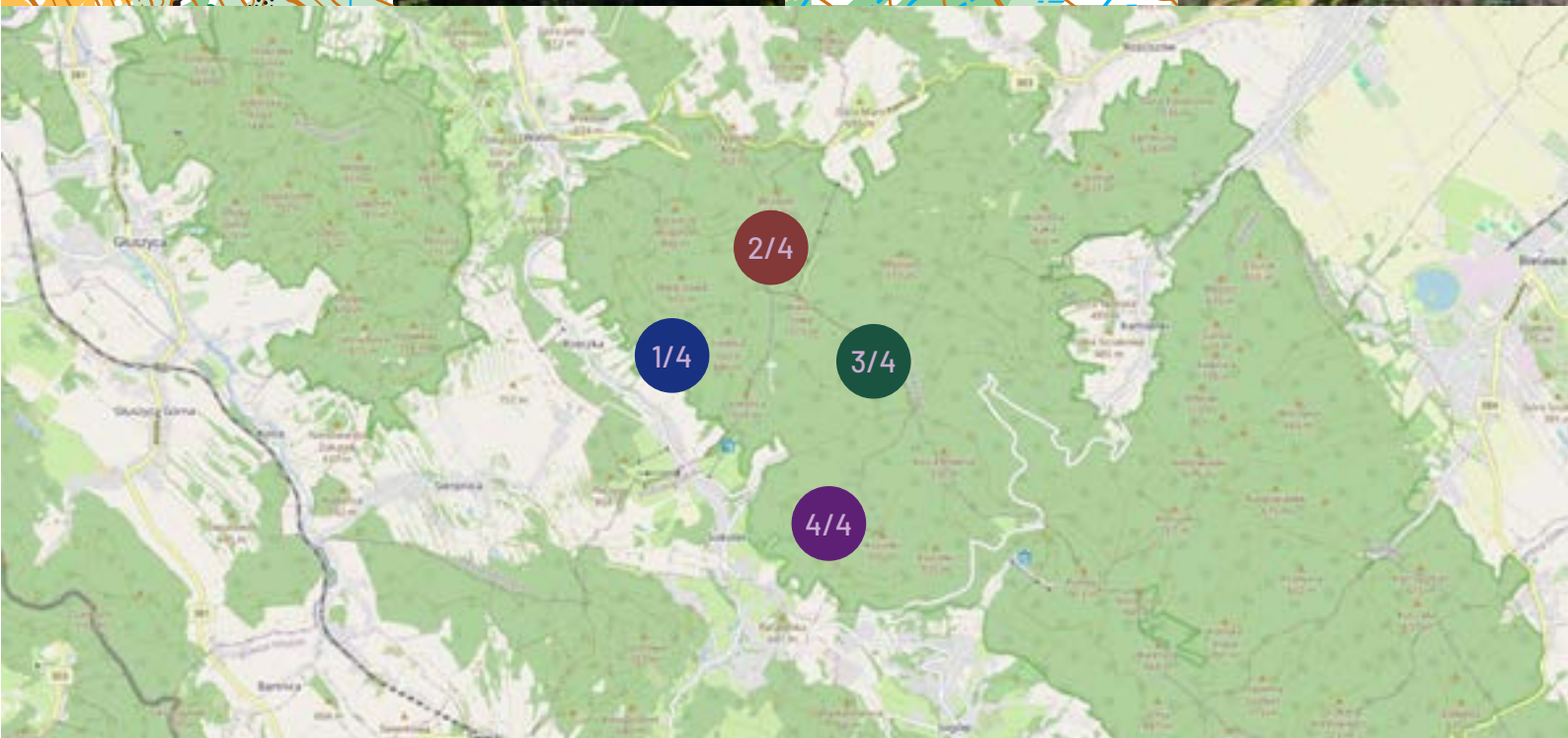
Kozie Siodło

bieg średniodystansowy
2.08.2025

4/4

Grabina

bieg pościgowy
3.08.2025



31.07-3.08.2025

Sudety
Cup

sudetycup.pl